



การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)





๒

ปัจจัยสี่-เทคโนโลยี: ที่ปรากฏโฉมของ การศึกษา

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)



การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

© พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)

ISBN 974-87198-9-8

พิมพ์ครั้งแรก — ตุลาคม ๒๕๔๒ ๑๒,๑๐๐ เล่ม

- ชมรมรวมไทยเพื่อธรรม
- ในอุปถัมภ์ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ๔,๕๐๐ เล่ม
 - สมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
 - มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (ดร.ธีระ สุตะบุตร) ๒๕,๐๐๐ บาท
 - คุณปราณี วสุตมรัตน์ และคณะ ๕,๐๐๐ บาท
- คุณลิขิต กิตะพานิชย์ และญาติมิตร ๕,๐๐๐ เล่ม
 - คุณลิขิต กิตะพานิชย์ ๓,๐๐๐ เล่ม
 - คุณหม่อมสมสรี สกลสัตยาทร ๕๐๐ เล่ม
 - คุณอมรา เกษมไพบูลย์สุข ๕๐๐ เล่ม
 - คุณลิขิต และคุณลิขิต เจมะปานนท์ ๕๐๐ เล่ม
 - คุณเข็มเงิน ฉัตรชัยยัญ ๓๐๐ เล่ม
 - คุณวาสนา อรรคเวที ๒๐๐ เล่ม
- ผู้ศรัทธาในธรรม ๒,๐๐๐ เล่ม
- คุณภูมิจิต เกษมทรัพย์ ๕๐๐ เล่ม
- ดร.พจจิต อินทสุวรรณ ผู้อำนวยการสถาบันวิจัย-
พฤติกรรมศาสตร์ (มศว ประสานมิตร) ๑๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่



๔

การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

© พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)

ISBN 974-87198-9-8

พิมพ์ครั้งที่ ๒ — มกราคม ๒๕๔๒
- ชมรมชีวเกษม

๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่

คำปรารภ

ประเพณีไทยแต่โบราณ นิยมส่งเสริมให้บุตรหลานบวชเรียน เมื่อโอกาสอำนวย
เพื่อจะได้เรียนรู้หลักธรรมของพระพุทธศาสนา และการดำเนินชีวิตที่ดีงามโดยใช้
หลักธรรมเหล่านั้น สำหรับฆราวาสที่ไม่มีโอกาสบวชเรียนหลายๆ ท่าน ก็ไม่ทราบว่า



จะเริ่มต้นเรียนรู้อย่างไร จึงเห็นว่า ถ้าได้มีการนำสิ่งที่พระอุปัชฌาย์สอนพระบวชใหม่ มาเผยแพร่ให้ฆราวาสได้เรียนรู้บ้าง ก็จะทำให้ได้ทราบถึงวิถีชีวิตพระที่แท้จริงว่า เป็นอยู่อย่างไร และเมื่อสิ่งที่ยิ่ยนนั้นมีความสำคัญต่อความเป็นพระสงฆ์แล้ว ก็น่าจะมี ความสำคัญต่อความเป็นฆราวาสได้เช่นกัน

สำหรับหนังสือ *ปัจจัยสี่-เทคโนโลยี: ที่ปรากฏโฉมของการศึกษา* เป็นส่วนหนึ่ง ที่พระอุปัชฌาย์สอนพระบวชใหม่ เป็นการศึกษาเบื้องต้นให้รู้จักการพิจารณาปัจจัยสี่ จะใช้อะไรก็พิจารณา ซึ่งเนื้อหาสาระบอกได้ว่า ปัญหาสังคมที่เกิดขึ้นในขณะนี้จะต้อง เริ่มต้นแก้ไขที่ตรงไหนก่อน ไม่ว่าจะเป็นกรณีนักเรียนนักศึกษาชายตัว การติดยาเสพติด เป็นต้น การรู้จักใช้สื่อที่มีอยู่ภายในตัวเอง (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) เป็นสิ่งแรกที่มี ความสำคัญอย่างยิ่ง ที่ทำให้เกิดการศึกษาที่ถูกต้อง

หนังสือ *ปัจจัยสี่-เทคโนโลยี: ที่ปรากฏโฉมของการศึกษา* แม้จะมีเนื้อหาไม่ยาวนาน แต่ทุกบรรทัดก็เต็มเปี่ยมไปด้วยสาระมากมาย จึงขอให้อ่านซ้ำๆ และคิดพิจารณา ตามแต่ละบรรทัดอย่างต่อเนื่อง แล้วผู้ที่ได้อ่านจะได้คุณค่ามหาศาลและนำไปใช้ ปฏิบัติตลอดจนสามารถนำไปปรับใช้ในการสอนได้ตั้งแต่ในระดับอนุบาลจนถึงชั้น อุดมศึกษา คณะผู้จัดทำมีความหวังใ้ต่ออนาคตของเยาวชน จึงขออนุญาต พระเดช พระคุณพระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต) พิมพ์หนังสือ *ปัจจัยสี่-เทคโนโลยี: ที่ปรากฏโฉม ของการศึกษา* เพื่อเผยแพร่ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

คณะผู้จัดพิมพ์

ศ.ก.ศ. ๒๕๔๓

แต่.....

ขอมอบพระบรมธรรมอันล้ำเลิศ



๖

สุดประเสริฐจากดวงใจในคติ
เพื่อเพิ่มพูนบุญญาบารมี
พรตลอดปีชีวิตดีตลอดไป

ด้วยความปรารถนาดี

.....

()



สารบัญ

คำปรารภ.....	(๑)
อนุโมทนา.....	(๒)
การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น	๑
เรียนรู้จากชีวิตพระ	๑
ดูเป็น ฟังเป็น ฯลฯ	๒
กินเป็น บริโภคเป็น	๕
สันโดษแท้ คือสันโดษเพื่อทำ	๑๕
สรุป.....	๑๘

การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

เรียนรู้จากชีวิตพระ

เมื่อเรามีชีวิตอยู่ก็จำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับปัจจัย ๔ ซึ่งเป็นเรื่องพื้นฐาน จะเห็นได้จากข้อปฏิบัติของพระ ที่เริ่มตั้งแต่การรู้จักบริโภคปัจจัย ๔ ซึ่งท่านถือเป็นศีลด้วย บางท่านอาจจะไม่ได้นึกว่าการบริโภคอาหารก็เป็นศีล

การฉันอาหารที่ว่าเป็นศีล หมายถึงการฉันหรือบริโภคโดยพิจารณาว่าบริโภคเพื่ออะไรเป็นต้น เรียกว่า ว่า บริโภคด้วยปัญญา ซึ่งจะทำให้เป็นการบริโภคที่พอดี ภาษาพระเรียกว่า โภชนมัตตัตถุญดา (ความรู้จักประมาณในการบริโภค)

อีกเรื่องหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงเน้นมาก คืออินทริยสังวร ได้แก่การรู้จักใช้อินทริย์ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ให้ดู ฟัง เป็นต้นอย่างมีสติ จัดเป็นการศึกษาเบื้องต้น อยู่ในขั้นศีล และเป็นศีลเบื้องต้นยิ่งกว่าศีล ๕ อีก

เรามักจะมองกันแค่ศีล ๕ ที่จริง อินทริยสังวร และโภชนมัตตัตถุญดา ที่เป็นศีลเบื้องต้นนี้แหละ พระพุทธเจ้าทรงเน้นมาก

พระเนรพอบวชเข้ามาก็เริ่มด้วยอินทริยสังวร ให้สำรวจอินทริย์ว่า เวลารับรู้ ดู ฟัง เห็นอะไรต่างๆ ก็ให้เป็นไปโดยมีสติ

แล้วก็ตามมาด้วยปัญญา ให้ได้ความรู้ ไม่ให้เกิดโลภะ โทสะ โมหะ ให้ได้แต่กุศล พุดง่าย ๆ ว่ารับรู้ด้วยสติ มิให้กุศลธรรมเข้ามาครอบงำจิตใจ แค่นี้ก็ใช้ได้

หลักอีกอย่างหนึ่งที่มาสนับสนุน ท่านเรียกว่าสันโดษ หมายถึงความพอใจในปัจจัย ๔ คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และเภสัชบริวาร ตามมีตามได้ มีฉันมีใช้พอให้อยู่ได้ พอให้สนองความต้องการของชีวิต เมื่อมีปัจจัย ๔ พอเป็นอยู่ได้แล้ว ไม่ลุ่มหลงมัวเมาอยู่กับการเสพบริโภค ก็เอาเวลา แรงงาน และความคิด ไปอุทิศให้แก่การศึกษาพัฒนาชีวิต การทำกิจหน้าที่ การงาน และการเพียรสร้างสรรค์กุศลธรรมหรือสิ่งที่ดีงามให้เต็มที่

การฝึกฝนพัฒนาตนเกี่ยวกับปัจจัยสี่นั้น มีสาระที่พึงปฏิบัติตามหลักอินทริยสังวร โภชนมัตตัญญูตา และสันโดษ

การฝึกหรือศึกษาในหลักธรรมเหล่านี้ มิใช่เฉพาะพระภิกษุสามเณรเท่านั้นที่ควรปฏิบัติ แม้แต่ภุหุสัถ์คือชาวบ้านทั้งหลาย ก็ควรนำมาใช้ประโยชน์ เพื่อให้ชีวิตและสังคมของเราเจริญงอกงามอย่างถูกต้อง

ดูเป็น ฟังเป็น ฯลฯ

เราอยู่ในโลก ชีวิตของเราที่เป็นอยู่ได้ต้องมีการสื่อสารกับโลกภายนอก สิ่งที่ช่วยสื่อสาร หรือเครื่องมือสื่อสาร ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเรา ถ้าเราใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่เป็น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเรา ก็กลับเป็นทางมาของโทษความเสียหาย ทำให้เกิดความเดือดร้อนทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

ที่ว่าใช้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่เป็น ก็คือใช้ด้วยโมหะ ใช้ด้วยสักแต่ว่าความรู้สึก คุณก็ไม่เป็น ฟังก็ไม่เป็น คุณแล้วก็เกิดโทษเกิดปัญหาแก่ชีวิต โลภะ โทสะ โมหะยิ่งเฟื่องฟู ทำให้เกิดความลุ่มหลง เพลิดเพลินมัวเมา เช่น อยากดูทีวีก็ดูไม่เป็น คุณแล้วแทนที่จะได้ความรู้ กลับได้แต่ความลุ่มหลง ความมัวเมา เสียสุขภาพกาย เสียงาน เสียการศึกษาเล่าเรียน แต่ถ้าคุณเป็นก็จะมีความรู้ คือรู้จักเลือกดูรายการที่ดีๆ มีประโยชน์ หรือว่าแม้รายการจะไม่ดี แต่รู้จักดูก็ได้ความรู้ ได้คติ เพราะรู้จักแยกแยะจับเอาประโยชน์มาใช้ได้

ถ้าคุณเป็น การศึกษาก็เริ่มต้น เพราะการศึกษาเริ่มต้นที่ ตา หู จมูก ลิ้น กายของเรา ถ้าจัดการเรื่องนี้ไม่ได้ก็แสดงว่าการศึกษาพลาด การศึกษาปัจจุบันนี้น่าจะพลาด เพราะไม่ได้เอาใจใส่เรื่องนี้

เพราะฉะนั้นจึงต้องมาพูดคุยกันในเรื่อง อินทรีย์สังวร คือ การสำรวมอินทรีย์ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเรา

การศึกษาพื้นฐานคือเรื่องการบริหารกิจจยสี่ กับเรื่องการใช้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้ จะต้องให้เป็นจุดเริ่มต้นของการศึกษา ถ้าได้จุดนี้แล้วการศึกษาก็เริ่มเดินหน้า เพราะฉะนั้นหลักเบื้องต้นในการฝึกอบรมพระใหม่จึงเน้นที่นี้ แล้วต่อไปก็ต้องใช้ตลอด

ในเรื่องอินทรีย์สังวรนี้ เพื่อเป็นการฝึก โบราณได้จัดออกมาเป็นกิริยาอาการในการสำรวมตา หู จมูก ลิ้น

ตานี้โผล่ก่อนเขา เพื่อให้มีการฝึก ท่านก็เอารูปแบบมาช่วย คือให้พระฝึกเวลาเดินตามไม่ทอดสาย ไม่เที่ยวหันดูโน่นดูนี้ และให้ดูพอประมาณ ทอดสายตาในขนาดที่พอใช้กิจ คือพอให้การเดินของตัวเองไปได้ถูกต้อง อาการสำรวมอย่างนี้ก็เลखกลายเป็นความ

เป็นอยู่ของพระไป

การปฏิบัติอย่างที่ว่านั้น เป็นการเอารูปแบบมาช่วย คือเอาอาการกิริยามาช่วยในการฝึก แต่ต้องรู้ว่าสาระที่แท้จริงนั้นคือท่านต้องการให้เราฝึกที่สติ ต้องเอาสติมาคุมไม่ให้กุศลธรรมเข้ามาครอบงำ ให้รับรู้ด้วยสติและเกิดปัญญาแล้วได้สิ่งที่ประโยชน์ คือคุณแล้ว ฟังแล้ว ให้ได้ความรู้และความดี

บางคนดูอะไรแล้วได้แต่สนุกตื่นเดินผ่านไปเปล่าๆ ไม่ได้อะไรเลย ถ้าอย่างนี้ก็แสดงว่าไม่มีการศึกษา ถ้าเข้าโรงเรียนแล้วไม่รู้จักใช้ ตา หู จมูก ลิ้น ก็คือไม่มีการศึกษา เพราะยังไม่ได้เริ่มการศึกษาเลย เพราะฉะนั้น ต้องถามตัวเองว่า

๑. คุณแล้วได้ความรู้ใหม่ ได้ความรู้คือได้ปัญญา หรือเดินเข้าไปในการที่จะเข้าถึงความจริง เราต้องมีความรู้จึงจะสามารถดำเนินชีวิตและกิจการต่างๆ ได้สำเร็จ และจึงจะสามารถแก้ปัญหาได้ เพราะฉะนั้นคุณแล้วต้องรู้ คือก้าวไปหาความจริง

๒. คุณแล้วได้ประโยชน์ใหม่ ได้ประโยชน์คือสามารถเอามาพัฒนาชีวิตและทำการสร้างสรรค์ต่างๆ คือคุณแล้วได้ข้อมูล ได้แง่มุมความคิด ได้คติ ที่จะเอามาใช้ประโยชน์

ถ้าได้ ๒ อย่างนี้ ก็แสดงว่าได้ปัญญาทั้งคู่ คือปัญญาที่เอาความรู้ และปัญญาที่เอาประโยชน์ได้

ฟังก็เช่นเดียวกันนี้ ทั้งดูและฟังนี้ ต้องฝึกต้องหัดกันตั้งแต่เด็กๆ ว่า ดูทีวีเป็นไหม ฟังวิทยุเป็นไหม ได้ความรู้และได้ประโยชน์อะไรบ้างจากสิ่งเหล่านั้น อย่าเป็นเพียงนักเสพที่ได้แค่สนุกสนานเพลิดเพลินผ่านไป

เดี๋ยวนี้เราได้นักแสดงมากกว่านักศึกษา ทั้งที่เป็นเพียงนักแสดง แต่เรียกตัวเป็นนักศึกษา ถ้าไม่ได้เป็นนักศึกษาก็ควรบอกมาว่า จันเป็นแค่นักแสดง เรื่องนี้ต้องแยกให้ดี มิฉะนั้นจะเป็นอันตรายมาก

ยุคนี้มีสภาพอย่างที่ว่านั้น การที่เรียกยุคของพวกเราว่าเป็นบริโศคนิยมก็ชัด คือ นิยมบริโศ หมายความว่าเห็นแก่กิน ก็คือเป็นนักแสดงนั่นแหละ

เมื่อเป็นนักแสดงแล้วจะไปเรียกเป็นนักศึกษาได้อย่างไร นักแสดงกับนักศึกษานั้นคนละพวก ถ้าเป็นนักแสดงก็เป็นนักศึกษาไม่ได้ ถ้าเป็นนักศึกษาก็ต้องใช้ตา หู จมูก ลิ้น อีกแบบหนึ่ง คือใช้หาปัญญาและหาทางสร้างสรรค์ประโยชน์

เวลานี้ ทั้งที่ใช้ตาหูเพียงแค่หาสิ่งบำรุงบำเรอ ก็เรียกกันไปว่า นักศึกษา ปรากฏว่าได้สัมผัสเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ต่างๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น มากมาย แต่ไม่เคยศึกษาเลย ได้แต่เสพอย่างเดียว

ขออย่าว่าเรื่องนี้สำคัญมาก อินทริยสังวรนี้เป็นข้อปฏิบัติสำคัญที่จะทำให้เป็นนักศึกษา (นักเรียน ก็เช่นเดียวกัน) หมายความว่าใช้ตา หู ฟัง เป็นต้น หรือเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ทุกอย่าง ต้องได้ปัญญา ที่เกิดความรู้และเอาประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้นได้

กินเป็น บริโศเป็น

ในการฝึกเบื้องต้น พอพระเณรบวชเข้ามา ก็เริ่มฝึกการบริโศปัจจัย ๔ ทันที

สำหรับพระเณรนั้นมีหลักอยู่แล้วว่า ให้เป็นอยู่ง่าย อาศัย

ปัจจัย ๔ พอเลี้ยงชีพ ต้องให้บริโภครื้อฉันทด้วยปัญญา เพราะฉะนั้น จึงมีบทพิจารณาให้ท่อง ก่อนจะบวชก็ให้ท่อง บท ดั่งขณิก-ปัจจุเวกขณะ คือ พิจารณาในขณะนั้นๆ เช่น เวลาจะฉัน ก็พิจารณาอาหาร เพื่อให้มีสติ คือ ฉัน โดยรู้ตัวว่า ที่ฉันนี้ เพื่อสนองความต้องการที่แท้จริงของชีวิตนะ ไม่ใช่เพียงเพื่อเอร็ดอร่อย โก่เก๋

อนึ่ง เพื่อเตือนสติไว้เสมอๆ ท่านนิยมทำให้รู้สึกกว่าเอาจริงเอางัง โดยสวดบทพิจารณานั้นในเวลาจะเริ่มฉัน

ในบรรดาบทสวดมนต์ทั้งหลายนั้น มีบทหนึ่งที่สำคัญสำหรับพระเณร เรียกกันว่าบทปฏิสังขาโย คือเรียกตามคำเริ่มต้นของบทสวดนั้น บทปฏิสังขาโยนี้แปลภาษาทางการเรียกว่า ดั่งขณิกปัจจุเวกขณะ คือบทที่พูดถึงเมื่อ

ปัจจุเวกขณะ แปลว่าการพิจารณา ดั่งขณิกะ แปลว่า ในขณะนั้นๆ พิจารณาในขณะนั้นๆ หมายถึง พิจารณาปัจจัย ๔ ในขณะที่บริโภคนั่นเอง

ถ้าพิจารณาตอนที่ฉัน ก็เป็นการพิจารณาในขณะนั้นๆ จึงเรียกว่า ดั่งขณิกปัจจุเวกขณะ แต่ในกรณีที่บางทีเผลอไป ก็พิจารณาย้อนหลังเป็นการทบทวนและเตือนตนเอง เรียกว่า อดีต-ปัจจุเวกขณะ คือเปลี่ยนดั่งขณิกะ เป็นอดีตะ แปลว่าการพิจารณาส่วนอดีตคือส่วนที่ล่วงไปแล้ว

การพิจารณาตอนเป็นอดีตนี้ ก็นิยมเอามาจัดเป็นบทสวดมนต์เช่นเดียวกัน บางวัดเวลาจำก็สวดบทอดีตปัจจุเวกขณะนี้ด้วย

การพิจารณาปัจจัย ๔ ถือเป็นเรื่องสำคัญ เพราะชีวิตความเป็นอยู่ของทุกคนต้องเกี่ยวเนื่องด้วยปัจจัย ๔ ท่านจึงสอนให้

บริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ ด้วยพิจารณา คือด้วยปัญญา ไม่บริโภคด้วย
ตัณหา

บริโภคด้วยปัญญา ต่างกับบริโภคด้วยตัณหาอย่างไร บริโภค
ด้วยตัณหา ก็คือ บริโภคเพื่อเสพส เพื่อมุ่งเอร็ดอร่อย คือสนอง
ความรู้สึกชอบใจไม่ชอบใจให้เกิดสุขทุกข์ ในที่นี้ก็คือไม่เอาทุกข์
จะเอาแต่สุข ที่ว่าสุขในกรณีของอาหารก็คืออร่อย เป็นการสนอง
ตัณหาซึ่งอยากบำรุงบำเรอตา หู จมูก ลิ้น กาย

ถ้าเป็นเครื่องนุ่งห่มก็มุ่งความสวยงาม ความโก้เก๋ ตลอดจน
ประกวดประชันแข่งฐานะกัน เอาอาหาร เอาเครื่องนุ่งห่ม เอาที่อยู่
อาศัยเป็นเครื่องอวดแสดงฐานะ การทำอย่างนี้ท่านว่าไม่เป็นการ
สนองความต้องการที่แท้จริงของชีวิต พุทธภาษามัยใหม่ว่ามัน
ไม่ได้เป็นเครื่องแสดงการมีคุณภาพชีวิต

บางทีคนที่มีความเชรษฐกิจดี มีอาหารการกินอย่างดี ที่
เรียกว่ามีมาตรฐานการครองชีพสูง แต่กินอาหารแล้วไม่ได้คุณภาพ
ชีวิต เลยกลายเป็นว่า มาตรฐานการครองชีพสูง แต่คุณภาพชีวิตเสีย
เป็นการกินที่ไม่ฉลาด

สมัยก่อนนั้น คนมุ่งเน้นเรื่องมาตรฐานการครองชีพมาก
อย่างที่ว่าภาษาฝรั่งเรียกว่า standard of living คนพากันอยากมี
มาตรฐานการครองชีพสูง แต่ต่อมายุคหลังเกิดมีคำใหม่เรียกว่า
quality of life แปลว่าคุณภาพชีวิต

การมีมาตรฐานการครองชีพสูงไม่ได้เป็นหลักประกันว่าจะมี
ชีวิตที่ดี เพราะฉะนั้นจึงต้องมาวัดกันใหม่ว่าชีวิตคืออยู่ที่อะไร ก็เลย
ได้ศัพท์ใหม่ว่าคุณภาพชีวิต แล้วหันมาเน้นกันที่นี้

บางคนกินอาหารแพงๆ เป็นอยู่อย่างดี มีมาตรฐานการครองชีพสูง แต่เป็นโรคภัยไข้เจ็บเยอะ เพราะดำเนินชีวิตผิด เป็นอยู่ผิดธรรมชาติ เกิดเป็นโรค อย่างที่บางที่เรียกว่าโรคอารยธรรม ดังปรากฏว่าประเทศที่เจริญแล้วมักจะมีโรคเหล่านี้มาก เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ซึ่งประเทศที่ยากจนกลับไม่ค่อยเป็น เพราะฉะนั้น การที่ประเทศเจริญจึงไม่ได้เป็นหลักประกันว่าจะทำให้คนมีสุขภาพดี ซึ่งเป็นด้านหนึ่งของคุณภาพชีวิต

หันมาดูตัวอย่างจากชีวิตของพระสงฆ์ ที่ท่านนำหลักธรรมมาปฏิบัติ

พระเถาๆ ก่อนนั้นจะว่าบทพิจารณาอาหารก่อน ความจริงนั้นสติต้องเป็นไปในเวลาอันตลอดเวลา ไม่ใช่มีแต่ตอนเริ่ม แต่ที่เราว่าหรือสวดออกมาก่อน ก็เพื่อจะเตือนตัวเอง เป็นการตั้งใจพิจารณาตั้งแต่ตอนเริ่มฉัน โดยเอาคำบาลีที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ มาว่าตอนนั้นเลย ถือว่าคำพิจารณาอาหารดังนี้

ปฏิสังขา โยนิโส ปิณฑะปาตัง ปะฏิเสวามิ ข้าพเจ้าพิจารณาแล้วโดยแยกกาย คือพิจารณาโดยใช้ปัญญาไตร่ตรองอย่างดีแล้ว คำนึงถึงเหตุผลแล้ว จึงฉันอาหารบิณฑบาต

เนวะ ทะวายะ นะ มะทายะ นะ มัณฑะนายะ นะ วิกุสะนายะ (โดยรู้ตระหนักรู้) มิใช่เพื่อจะสนุกสนาน เห็นแก่เอร็ดอร่อยหลงมัวเมา สวขงามโอ้อำโก้เก๋

ยวะเทวะ อิมัสสะ กายัสสะ ฐิตียา ยาปะนายะ ที่ฉันนี้ก็เพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ ให้ชีวิตดำเนินไปได้

วิหิงสุปะระติยา เพื่อระงับความหิวกระหาย หรือการขาดอาหาร

ซึ่งเป็นภาวะที่บีบคั้นเบียดเบียนร่างกาย

พรหมจริยานุคคหายะ เพื่ออนุเคราะห์พรหมจริยะ คือเพื่อ
เกื้อหนุนชีวิตที่ประเสริฐ

ตรงนี้มาถึงจุดสำคัญ เพราะชีวิตของพระก็เพื่อประพฤติ
พรหมจริยะ คือดำเนินตามอริยมรรค พรหมจริยะ หรือพรหมจรรย์
ในที่นี้มีความหมายกว้าง ถ้าจะป้องกันความสับสนก็พูดว่า เพื่อ
เกื้อหนุนการดำเนินชีวิตตามมรรคมืองค์ ๘ รวมทั้งการบำเพ็ญ
ไตรสิกขา คือเพื่อเราจะ ได้มีกำลังทำกิจหน้าที่ ฝึกฝนพัฒนาชีวิตที่ดี
งามของเรา

สาระสำคัญก็คือ ให้การรับประทานอาหารเป็นเครื่อง
เกื้อหนุน ช่วยให้เราแข็งแรงกำลัง เพื่อเราจะ ได้ทำกิจ ทำหน้าที่
ศึกษาเล่าเรียน ทำงานทำการ บำเพ็ญสมณธรรม บำเพ็ญศีล สมาธิ
ปัญญา ให้ได้ผล พูดสั้นๆ ว่า บริโภคอาหารเพื่อเป็นปัจจัย คือเป็น
เครื่องเกื้อหนุน ให้เราดำเนินชีวิตที่ดี พัฒนาตนเอง และทำสิ่งที่ดี
งามได้ยิ่งขึ้นไป

อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ปะติหังขามิ นะวัณจะ เวทะนัง นะ อุปปาตเสสามิ
ด้วยการรับประทานด้วยปัญญาอย่างนี้ เราจะระงับเวทนาเก่า คือแก้
ความทุกข์ร้อนกระวนกระวายเนื่องจากความหิวได้ กับทั้งจะไม่ให้
เกิดเวทนาใหม่ เช่น ไม่อึดอัด แน่น จุกเสียด ท้องเสีย เป็นต้น
เนื่องจากรับประทานมากเกินไป หรือกินของไม่ดีมีพิษ

ยาตรา จะ เม ภะวิสสะติ และเราก็จะมีชีวิตดำเนินไปได้

อะนะวัชชะตา จะ พร้อมทั้งจะเป็นการบริโภคที่บริสุทธิ์ ไม่มี
โทษ ปราศจากข้อเสียหาย หมายความว่า ไม่มีโทษภัย ไร

ข้อบกพร่องเสียหายที่จะพึงดำเนินได้ เช่น ไม่ต้องทำการ
แสวงหาโดยทางทุจริตผิดธรรม ไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่เบียดเบียน
ผู้อื่น ไม่เบียดเบียนสังคม ไม่เบียดเบียนธรรมชาติแวดล้อม ไม่
เบียดเบียนทั้งภายในและภายนอก

ผาสุวิหาโร จาติ แล้วก็เป็นอยู่ผาสุกด้วย

นี่เป็นวัตถุประสงค์ของการรับประทานอาหาร ซึ่งพระ
จะต้องพิจารณาทุกครั้งในเวลาฉัน เพื่อให้เข้าใจและรักษา
วัตถุประสงค์ของการฉันให้ถูกต้อง ตรงตามคุณค่าที่แท้ของอาหาร

นี่แหละเป็นศีลเบื้องต้นของพระ ซึ่งท่านให้ฝึกกันตั้งแต่มาน
อยู่วัด โดยให้ท่องบทพิจารณาไว้ แล้วเวลาฉันก็พิจารณาอย่างนี้

ถ้าเรากินด้วยปัญญาแล้ว ความรู้เข้าใจจุดมุ่งหมายในการกิน
ก็จะมา

๑. จำกัดปริมาณอาหารให้พอดีกับความต้องการของร่างกาย

๒. จำกัดประเภทอาหารให้พอดีที่จะได้สิ่งที่มีคุณค่าเป็น
ประโยชน์ และได้สัดส่วน

พอถึงตอนนี้ การกินพอดีก็เกิดขึ้น เพราะฉะนั้นการกินด้วย
ปัญญาจึงมีชื่อว่าการกินพอดี เรียกเป็นภาษาพระว่าความรู้จัก
ประมาณในการบริโภค ภาษาบาลีว่า “โกชนมัตตัญญตา”

หลักนี้สำคัญมาก ผู้ที่บวชเข้ามาเบื้องต้นจะต้องฝึกในเรื่อง
โกชนมัตตัญญตา ให้มีความรู้จักประมาณในการบริโภค ซึ่งจะมี
ผลดีต่อชีวิตของตนเอง เป็นการฝึกในขั้นศีล คือเป็นการฝึกพฤติ-
กรรมในการฉัน ในการรับประทาน หรือในการบริโภค แล้วก็ขยาย
ไปถึงสิ่งอื่นๆ ที่เรากินใช้บริโภคทั้งหมด เช่น เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ก็

พิจารณาทำนองเดียวกัน

พระสมัยก่อนนั้น เวลาจะฉันข้าว ก็ตักข้าวขึ้นมาช้อนหนึ่ง เป็นตัวอย่างเพื่อเริ่มพิจารณา แล้วก็ฉันข้าวเปล่าๆ ไปช้อนหนึ่งก่อน เดียวนี้ก็ยังมีการปฏิบัติกัน เพราะท่านที่ทำมาตั้งแต่เป็นเณรก็เคยชิน

ส่วนจิ๋ว จะหยิบมาห่มก็พิจารณา ปฏิสังข โยนิโส จีวรัง ปฏิเสวมิ ข้าพเจ้าพิจารณาแล้วโดยแยบคาย คือพิจารณาเหตุผลมองเห็นคุณค่าที่แท้และเข้าใจความมุ่งหมายดีแล้ว จึงใช้สอยห่มจิ๋วนี้ เพื่อจะได้กันหนาว กันร้อน กันเหลือบุง รื่นไร เป็นต้น ตลอดจนป้องกันความละอาย

นี่ก็เพื่อให้เข้าใจความมุ่งหมายของการใช้เครื่องนุ่มห่มว่าจะเอาคุณค่าที่แท้จริงของมัน ทำให้ต้องฝึกปัญญา หัดนึกคิดพิจารณาว่า เอ.. เราห่มจิ๋วนี้ เพื่ออะไรกันแน่ อ้อ.. จุดมุ่งหมายที่แท้จริงก็เพื่ออย่างนี้ๆ แต่เวลาเราใช้มัน เราได้ผลตามวัตถุประสงค์นี้หรือเปล่า หรือใช้เสื้อผ้าเป็นเพียงเครื่องประดับตกแต่งมุ่งจะเอาสวยงาม โก้เก๋ อวดฐานะกัน ทำให้ใช้ของราคาแพงเกินไปฟุ่มเฟือยสิ้นเปลืองโดยใช่เหตุ โดยไม่ได้คุณค่าที่แท้จริง เพราะบางทีของที่ราคาแพงกลับไม่มีคุณค่าที่แท้จริงเลย เป็นการใช้มันอย่างลุ่มหลงไม่มีปัญญา

ต้องยอมรับว่าคนสมัยนี้เป็นกันมาก แสดงว่าเราพูดกันไปเรื่อยๆ เปื่อยๆ ว่าเรามีการศึกษา แต่เราไม่ได้ใช้ปัญญา แม้แต่ในการปฏิบัติต่อปัจจัยสี่ เราบริโภคด้วยความหลง ด้วยตัณหา ด้วยอวิชชา กินใช้ด้วยความไม่รู้ไม่คิด แล้วลองทบทวนว่าการศึกษาคำนี้จะดำเนินไปได้อย่างไร เพราะแม้แต่การศึกษาขั้นพื้นฐานก็ยังไม่ได้เริ่มต้นเลย

สำหรับมนุษย์ปุถุชนอย่างชาวบ้าน เรายอมให้บ้างในเรื่อง
ความเอร็ดอร่อยสวยงามโก้เก๋ แต่ควรจะมีหลักว่า

๑. ต้องให้ได้คุณค่าที่แท้จริงเป็นฐานไว้ก่อน อย่าให้เสียอันนี้
เด็ดขาด ถ้าเสียก็คือดำเนินชีวิตผิด ไม่มีการศึกษา

๒. ส่วนที่มาประกอบเสริมในด้านคุณค่าเทียม เช่นความ
อร่อยสวยงามโก้เก๋นั้น อย่าให้เลยเถิดไปจนกลายเป็นการ
เบียดเบียนตน เบียดเบียนผู้อื่น ตรงนี้สำคัญมาก

ก) เบียดเบียนตน เช่น รับประทานอาหารแล้วทำให้สุขภาพ
ร่างกายเสียไป เพราะเห็นแก่คุณค่าเทียม เช่นเห็นแก่
เอร็ดอร่อยโก้เก๋เลยกินจนอืดเฟ้อหรือกินอาหารที่เป็นพิษ

ข) เบียดเบียนผู้อื่น เช่น ทำให้สังคมเดือดร้อนเพราะแย่งชิง
เอาเปรียบกัน หรือเอาจากผู้อื่นมากโดยใช้เหตุ

ค) ทำลายทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมมาก

ศีล ไม่ใช่หมายถึงเฉพาะศีล ๕ ที่ว่าไม่เบียดเบียนละเมิดกัน
อย่างเห็นๆ เท่านั้น ศีลเบื้องต้นที่อธิบายมานี้แหละสำคัญมาก
โดยเฉพาะเรื่องการปฏิบัติต่อปัจจัย ๔

เป็นอันว่า จะต้องพิจารณาเวลาอันเวลาใช้ของทุกอย่าง แต่ที่
เน้นมากก็คือเรื่องอาหาร เพราะเป็นจุดสำคัญที่เด่นใน
ชีวิตประจำวันของคน ถ้าในเวลาที่ฉันนั้นไม่ได้พิจารณา ก็เอาไป
พิจารณาย้อนหลัง บทย้อนหลังก็เปลี่ยนเป็น อหะ มะยา อปิจจะเวกขิตฺวา
แปลว่า ในวันนี้ ส่วนอดีตที่ผ่านมา ที่ข้าพเจ้าฉันโดยไม่ได้พิจารณา
นั้น ขอทบทวนไว้ พรุ่งนี้ก็หันกลับมาพิจารณาใหม่ เป็นบทที่
ใช้กับปัจจัยทั้ง ๔ อย่าง มีปัจจัย ๔ ก็มีบทปฏิสังขาโย ๔ บท แล้วก็

มีบทอรรถ มะยา ๔ บท

บทสวดเหล่านี้ เมื่อเราอยู่กันมากขึ้น กลายเป็นเรื่องของหมู่คณะ ก็อาจจะต้องมีรูปแบบมาช่วย เพื่อให้เกิดความเป็นระเบียบและเป็นสื่อนำไปสู่การปฏิบัติจริงจัง เช่นตกลงเป็นกติกากว่า ก่อนนั้น เราสวดปฏิสังขายพร้อมกันนะ อย่างนี้เป็นต้น

ของฝรั่งเขาก็มีการสวดก่อนรับประทานอาหารเหมือนกัน แต่เขาสวดขอบคุณพระเจ้าว่า ที่เขาได้อาหารมารับประทานนี้ ก็ด้วยพระผู้เป็นเจ้ามอบให้ แต่ของพระพุทธศาสนา การที่สวด ก็คือให้พิจารณาฉันอาหารด้วยปัญญา โดยเข้าใจความมุ่งหมายที่แท้จริงของการรับประทานอาหาร ถ้าจะขอบคุณ ก็ขอบคุณบิดามารดาเป็นต้น และอนุโมทนาญาติโยมที่ได้มีศรัทธามารับบารุงให้มีฉัน สามารถมีปัจจัยที่จะเกื้อหนุนพรหมจริยะ สามารถบำเพ็ญกิจหน้าที่ได้ โดยไม่ต้องเป็นห่วงกังวลด้านความเป็นอยู่

ตอนนี้ได้พูดเน้นเฉพาะในแง่ของการฉันภัตตาหาร เพราะว่าพระสงฆ์นั้น พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติวินัยไว้ ให้มีความเป็นอยู่โดยไม่ทำมาหาเลี้ยงชีพด้วยตนเอง หมายความว่าไม่ประกอบกิจการอาชีพหาเงินทองอย่างชาวบ้าน แต่ให้ทำหน้าที่บำเพ็ญกิจกรณียะของตนเอง การทำหน้าที่ของตนเองนั้นแหละเป็นการทำอาชีพอยู่ในตัว

ไม่ใช่ว่าพระไม่มีอาชีพ พระก็มีอาชีพเหมือนกัน คือการดำรงชีวิตของตัวเองให้ถูกต้องตามบทบาทด้านธรรมวินัย ซึ่งเป็นอาชีพที่บริสุทธิ์ ประชาชนเขามีศรัทธา เขาต้องการให้ธรรมดำรงอยู่ในโลก เขาต้องการให้คนดีมีอยู่ในโลก เพื่อเป็นหลักประกันความมั่นคงของสังคม เขาก็ต้องมาทำนุบำรุง ญาติโยมจึงมาถวาย

กัตดาหาร ด้วยศรัทธา และด้วยจิตที่มุ่งหมายว่าจะช่วยรักษาธรรม โดยมาอุดหนุนท่านผู้ดำรงธรรม ประพฤติธรรม เผยแผ่ธรรม ให้มีชีวิตอยู่และทำกิจหน้าที่ได้สะดวก

พระอัสยผู้อื่นเป็นอยู่ ท่านให้พิจารณาระลึกไว้ตลอดเวลาว่า *ปรัปฐิพัทธา เม ชีวิกา* แปลว่า ชีวิตความเป็นอยู่ของเรานี้เนื่องด้วยผู้อื่น เพราะฉะนั้นเราจะต้องทำตัวให้เลี้ยงง่าย ภาษาพระเรียกว่า *สุภโร* เป็นภาษานามว่า *สุภรตา* แปลว่าความเป็นผู้เลี้ยงง่าย

ความเป็นผู้เลี้ยงง่ายนี้ถือเป็นหลักสำคัญ ไม่เฉพาะพระเณร เท่านั้น เด็กๆ หรือลูกๆ ที่บ้าน อยู่กับพ่อแม่ก็ต้องนึกคิดอย่างนี้ เรา ยังไม่มีความพร้อมที่จะหากินด้วยตนเอง คุณพ่อคุณแม่หาเงินทอง ตั้งใจเลี้ยงดูเราให้เจริญเติบโต ให้มีการศึกษา ท่านต้องเห็นคเหนื้อย หนักทั้งกายและใจ เราจึงไม่ควรรรบกวนคุณพ่อคุณแม่ให้มากนัก ถ้า เข้าใจวัตถุประสงค์นี้แล้วใช้ปัญญาในการบริโภค ก็จะมีชีวิตที่ พัฒนาจริง พร้อมทั้งเป็นผู้เลี้ยงง่าย และได้ชื่อว่าเป็นผู้มีน้ำใจต่อคุณ พ่อ คุณแม่ รักคุณพ่อคุณแม่จริง จะทำให้คุณพ่อคุณแม่ซาบซึ้งใจ และมีความสุขขึ้นเยอะเลย

สันโดษแท้ คือสันโดษเพื่อทำ

เนื่องจากพระต้องทำตัวให้ประชาชนเลื่องง่าย จึงมีหลักอีกอย่างหนึ่งมาสนับสนุน ที่ท่านเรียกว่าสันโดษ

สันโดษ หมายถึงความพอใจในปัจจัย ๔ คือ อาหาร บิณฑบาต จีวร เสนาสนะ อะไรพวกนี้ ตามมีตามได้ หมายความว่า เมื่อญาติโยมถวายมาอย่างไรก็ไม่ไปเที่ยวเรียกร้อง ไม่รบกวนชาวบ้าน เอาแค่พอที่จะทำให้มีกำลังเรี่ยวแรงพร้อมที่จะไปทำกิจหน้าที่ได้

ความสันโดษนี้จะมาช่วยเรา ทั้งในแง่ที่ไม่เกิดความทุกข์ ไม่เกิดความทรมานทรมานเพราะเรื่องปัจจัยสี่ และในแง่ที่จะมุ่งหน้าอุทิศตัว อุทิศความคิด อุทิศเวลาให้แก่งานในหน้าที่ของตน โดยไม่พะวักพะวง

ถ้าคนใดไม่สันโดษ เขาไม่พอใจในวัตถุที่มี อยากได้สิ่งบำรุงบำเรอปรนเปรอความสุขของตน จิตใจก็มุ่งไปทะยานหาสิ่งฟุ้งเฟ้อฟุ้งเฟ้อที่ไม่มี ต้องใช้เวลา แรงงาน และความคิดสิ้นเปลืองไปกับการที่จะแสวงหาสิ่งเหล่านั้น เวลาทั้งหมดไป เรี่ยวแรงทั้งหมดไป ความคิดก็ครุ่นข้องอยู่ว่า พรุ่งนี้จะฉันอะไรให้อร่อย

เรื่องนี้สำหรับพระสงฆ์ยิ่งสำคัญมาก ถ้าพระไม่สันโดษเสียแล้ว ก็เป็นอันว่ากิจหน้าที่เสียหมด แต่พอสันโดษแล้ว เราก็ออมแรงงาน สงวนเวลาและความคิดไว้ได้หมด

สันโดษทำให้เราสุขง่ายด้วยวัตถุเพียงเล็กน้อย เมื่อเราสุขง่ายด้วยวัตถุน้อยแล้ว เราก็เอาเวลาแรงงานและความคิดเท่าที่เรามีไปทุ่มเทอุทิศให้กับการปฏิบัติกิจหน้าที่ของตน ถ้าเป็นพระก็บำเพ็ญ

ไตรสิกขา ถ้าเป็นญาติโยมก็ไปทำงานทำการตามบทบาทของตัวเองให้ถูกต้อง การงานกิจการต่างๆ ก็ดำเนินก้าวหน้าไปด้วยดี การพัฒนาประเทศชาติก็ประสบความสำเร็จ สันโดษจึงมาอุดหนุนการพัฒนา

คนจำนวนไม่น้อยเข้าใจผิดคิดว่า ถ้าสันโดษแล้วจะขัดขวางการพัฒนา เพราะเขาไม่เข้าใจความหมายและความมุ่งหมายของสันโดษ ความจริงนั้นตรงข้ามกับที่เขาเข้าใจผิด คือ ถ้าไม่สันโดษ ก็จะพัฒนาไม่ได้

อย่างไรก็ตาม ถ้าเราปฏิบัติสันโดษผิด ก็จะขัดขวางการพัฒนาได้เหมือนกัน คือ เมื่อสันโดษพอใจในวัตถุตามมีตามได้ ก็มีความสุข ก็เลยนอนสบาย อย่างนี้ก็กลายเป็นสันโดษที่มีความสุขเป็นจุดหมาย หรือสันโดษเลื่อนลอย เป็นสันโดษที่เกียจ ใ้ไม่ได้

สันโดษแท้ ต้องเป็นสันโดษเพื่อทำ คือเพื่อออกมาเวลาแรงงาน และความคิดไว้ทำกิจหน้าที่ หมายความว่า สันโดษเพื่อเตรียมตัวให้พร้อมที่จะระดมเวลา - แรงงาน - ความคิด ไว้อุทิศให้แก่การเพียรพยายามก้าวไปในการเล่าเรียนศึกษาทำหน้าที่และสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์ เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนว่า ให้สันโดษในวัตถุเสพ แต่ให้ไม่สันโดษในกุศลธรรม หลักการนี้สำคัญ

ขออย่าว่า การให้ไม่สันโดษในกุศลธรรมเป็นคำสอนสำคัญ ofพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าถึงกับตรัสว่า พระองค์ที่ตรัสรู้ได้ก็เพราะไม่สันโดษ คือพระพุทธเจ้าทรงไม่อึดไม่พ้อในกุศลธรรม สิ่งที่ดีงามต้องบำเพ็ญให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นเรื่อยไป จนกว่าจะบรรลุ

จุดหมาย

ถ้าพระไม่สันโดษในวัตถุเสพ เดี่ยวก็ยุ่ง เพราะต้องหาทางหาลาภให้มาก ดีไม่ดีก็ไปเที่ยวรบกวนญาติโยม ถ້ารบกวนโดยตรงไม่ได้ ก็ไปหลอกลวง เช่นใช้วิธีประจบประแจง หรือเอาลาภต่อแลก วิธีหาลาภมีมาก วิธีการเหล่านี้ท่านเรียกว่า *อนิสสา* แปลว่าการแสวงหาในทางที่ผิด ถือว่าเป็นมิจฉาชีพของพระ

พระนั้น แม้แต่จะไปขออาหารชาวบ้านก็ไม่ได้ มีวินัยบัญญัติไว้เลยว่า ภิกษุไปออกปากขออาหารกับผู้ที่ไม่ใช่ญาติ ไม่ใช่ผู้ที่ปวารณา เพื่อตนฉัน เป็นอาบัติปาจิตตีย์ มีความผิด

พระต้องเดินไปโดยสงบ ไม่มีสิทธิ์ไปขอเขา เมื่อเดินไป เขารู้ความต้องการ และถ้าเขามีศรัทธา เขามาถวาย จึงจะรับได้ จะไปออกปากขอไม่ได้ ถ้าจะออกปากขอ ต้องขอกะคนที่เป็นญาติ และญาติก็มีกำหนดว่าต้องอยู่ใน ๘ ชั้น ระดับตัวเองหนึ่ง ระดับสูงขึ้น ไปสาม และลงไปสามเท่านั้น ส่วนผู้ปวารณาก็คือผู้ที่เขาบอกให้โอกาสไว้ว่าท่านต้องการอะไรก็บอกฉันนะ

พระสงฆ์ เมื่อดำรงชีวิตอยู่ท่ามกลางสังคม จะต้องถือคติอย่างเดียวกับแมลงผึ้ง คือไม่ทำให้เขาชอกช้ำ ไม่ว่าจะเป็นศรัทธา หรือทรัพย์สินเงินทอง ทรัพย์สินเงินทองของเขาเราก็ไม่ทำให้ชอกช้ำ ศรัทธาในจิตใจก็ไม่ทำให้ชอกช้ำ พระจะต้องเป็นอยู่อย่างนี้ นึกดีของพระพุทธเจ้าตรัสไว้เตือนพระสงฆ์

ยิ่งกว่านั้น แมลงผึ้งนั้นนอกจากไม่ทำให้ดอกไม้กลั่นและสีชอกช้ำแล้ว ยังทำให้ดินไม้เจริญงอกงามยิ่งขึ้น โดยแพร่พันธุ์ให้อีกด้วย เหมือนกับพระสงฆ์นี้ ถ้าประพฤติตัวถูกต้องแล้ว ก็เป็นที่เชิดชู

จิตใจของหมู่ประชาชน แผ่เอาความร่มเย็นเป็นสุขไปให้ ทำให้
ประชาชนงอกงามในธรรม ในความดีงามและความร่มเย็นเป็นสุข
เหมือนต้นไม้ที่มีหมู่ภุมรมแมลงผึ้งไปเที่ยวคลุกเคล้าเกษร ก็เจริญ
แพร่พันธุ์ขยายออกไป นี่แหละคือคติชีวิตของพระ

สรุป

เป็นอันว่า ข้อปฏิบัติในการฝึกเบื้องต้นที่พระพุทธเจ้าทรง
เน้น คือ

๑. อินทรีย์สังวร การสำรวมอินทรีย์ คือรู้จักใช้ตา หู จมูก ลิ้น
กาย ใจให้เป็น เช่น ดูเป็น ฟังเป็น เป็นต้น

๒. โภชเนมัตตัญญูตา ความรู้จักประมาณในการบริโภค คือ
รู้จักกินพอดี โดยกินด้วยปัญญา

พอได้ ๒ ข้อนี้แล้ว ก็มีฐานที่พร้อมจะมาเชื่อมเข้ากับการ
ปฏิบัติต่อไป ที่เรียกว่า

๓. ชาคริยานุโยค แปลว่า การหมั่นประกอบการดี โบราณ
แปลมาว่า การประกอบความเพียรเครื่องดีอยู่ หมายความว่า ไม่
เห็นแก่หลับแค้นนอน ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ เมื่อเราตื่นมีสติ เราก็ก
มาคำนึงระลึกว่า อะไรที่เราควรจะทำ อะไรเป็นกิจในไตรสิกขา
เป็นหน้าที่ของพระสงฆ์ แล้วเราก็กทำกิจหน้าที่นั้นๆ ด้วยสติที่มี
ความตื่นตัวอยู่เสมอ

เพราะฉะนั้น เมื่อพระมี อินทรีย์สังวร และโภชเนมัตตัญญูตา
เป็นฐานแล้ว การดำเนินชีวิตทั่วไปก็จะอยู่ในขอบเขตที่งามและ
พอดี เกื้อหนุนต่อการที่จะบำเพ็ญกิจสูงขึ้นไปได้ มาต่อดัวย

ชาคริยานุโยค แปลว่าเป็นคนที่ตื่นตัวอยู่เสมอ ไม่เห็นแก่หลับแกล้งนอน ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ในการทำกิจหน้าที่ของตน แล้วก็บำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา พัฒนาตนด้วยชีวิตแห่งการเรียนรู้ฝึกหัดให้เจริญก้าวหน้า ทำประโยชน์สุขให้สำเร็จ ทั้งแก่ตนเองและแก่สังคม

ตัวความตื่นตัวก็เป็นสติอยู่ในตัวแล้ว สตินั้นเป็นเรื่องของจิต เป็นองค์ประกอบสำคัญในการฝึกจิต จัดอยู่ในฝ่ายสมาธิ เมื่อมีสติแล้วก็ใช้ปัญญาพิจารณาความจริงในสิ่งในเรื่องราวต่างๆ จึงต่อเข้ากับปัญญา

รวมความว่า อินทริยสังวร และ โภชนมัตตัญญูตา เป็นศีล มาต่อกับสมาธิและปัญญาตรง ชาคริยานุโยค

แม้แต่ตัว โภชนมัตตัญญูตาเอง ก็ต่อจากศีลไปสมาธิปัญญาอยู่แล้ว อย่างที่ว่าเมื่อกิน เวลาจะกิน พฤติกรรมในการกินจะพอดีก็ต้องมีปัญญา ที่ฝึกโดยพิจารณาให้รู้เข้าใจความมุ่งหมายของการกิน จากนั้นก็ต้องควบคุมจิตของตัวเองได้ ให้จิตของเราดำเนินไปในทางที่ถูกต้องตามที่ปัญญาบอกให้ นั่น เพื่อให้เกิดความพอดี ตอนนี้ก็เป็นการฝึกด้านจิต ซึ่งอยู่ในฝ่ายสมาธิ แล้วยังเกิดความพอใจที่เรากินแล้วได้คุณภาพชีวิต ทำให้เกิดความสุขความอิ่มใจ ซึ่งเป็นการพัฒนาด้านจิตอีก

คนพวกหนึ่งนั้นมีความสุขจากการกิน เพราะได้สนองความต้องการในการเสพ ดังนั้นพออร่อยก็สุข ฤทธิ์สัถ์โดยมากเขากินเพื่อสนองความต้องการในการเสพ ส่วนของพระนี่ฉันอาหาร เพื่อสนองความต้องการในการทำให้เกิดคุณภาพชีวิต วัตถุประสงค์ต่างกัน เป็นเศรษฐกิจคนละระบบ

ตามหลักของพระศาสนา เมื่อเรากินโดยได้สนองความต้องการในการทำให้เกิดคุณภาพชีวิต เราก็จะมีความสุขขึ้นมาอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นความสุขทางปัญญา ก็เปลี่ยนจากตัณหาเป็นฉันทะ อยากกินเพื่อเสพเรียกว่าตัณหา อยากกินเพื่อคุณภาพชีวิตเรียกว่าฉันทะ แยกกันไปคนละทิศ

ส่วนเรื่องของอินทริยสังวร คือ การใช้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั้น ไม่เฉพาะพระเท่านั้นที่จะต้องฝึก ญาติโยมประชาชนก็ต้องฝึก โดยเฉพาะเด็กๆ ถ้าปฏิบัติตามหลักการนี้ ก็จะมีความภูมิใจและมั่นใจในตนเอง เพราะเป็นการปฏิบัติที่เกิดจากปัญญา คนที่มีปัญญาทำด้วยความรู้ เมื่อทำอะไรด้วยความรู้ก็จะมีคามมั่นใจในตัวเองอย่างจริงจัง ไม่ใช่มั่นใจตามเสียงเขาว่า

เราพูดว่ามัชฌิมาปฏิปทา ต้องใช้ในกิจกรรมทุกอย่าง แต่เราจะไม่เห็นชัดว่าอย่างไรเป็นมัชฌิมาปฏิปทา ต่อเมื่อได้เข้าใจและปฏิบัติอย่างที่วามมาแล้ว ก็จะอธิบายได้ว่า อ้อ...มัชฌิมาปฏิปทาเป็นอย่างนี้เอง เช่น เมื่อกินด้วยปัญญา ความพอดีในการกินเกิดขึ้นแล้วนี้แหละเป็น มัชฌิมาปฏิปทาเสร็จในตัว

ทางสายกลาง คือทางแห่งความพอดี หรือทางแห่งดุลยภาพ เป็นข้อปฏิบัติที่บูรณาการ ที่ศีล สมาธิ ปัญญา มากันครบ มีทั้งพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาที่ถูกต้อง ซึ่งต้องมาด้วยกัน ถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่งก็ไม่บูรณาการ

เมื่อบูรณาการกัน ก็เป็นองค์รวม ซึ่งสัมพันธ์กันเป็นระบบ ระบบนี้คืออะไร ก็คือระบบแห่งการดำเนินชีวิตของเรา ที่เป็นอยู่อย่างถูกต้องดีงาม ทั้งได้ประโยชน์และมีความสุขนั่นเอง

“...แมลงผึ้งนั้นนอกจากไม่ทำให้ดอกไม้กลั่นและสีชอกช้าแล้ว ยังทำให้ต้นไม้เจริญงอกงามยิ่งขึ้น โดยแพร่พันธุ์ให้อีกด้วย เหมือนกับพระสงฆ์นี้ ถ้าประพฤติตัวถูกต้องแล้ว ก็เป็นที่เชิดชูจิตใจของหมู่ประชาชน แผ่เอาความร่มเย็นเป็นสุขไปให้ ทำให้ประชาชนงอกงามในธรรม ในความดีงามและความร่มเย็นเป็นสุข เหมือนต้นไม้ที่มีหมู่ภุมรแมลงผึ้งไปเที่ยวคลุกเคล้าเกษร ก็เจริญแพร่พันธุ์ขยายออกไป นี่แหละคือคติชีวิตของพระ”



৯৯

